Miércoles 16 de julio del 2025
Carlos Salinas Guerrero

el Popular

www.elpopular.pe

S/ 1.00

IQUITOS SALIÓ A LAS CALLES PARA MOSTRAR SU OPOSICIÓN A PRESENCIA DE BOLUARTE







VIOLENTO RECHAZO A DINA

- Hubo enfrentamientos y policía utilizó bombas lacrimógenas para contener a los protestantes.
- Hay 16 heridos y dos de ellos por balas de perdigones disparado por agentes. PÁGINA 4

CAEN POR EXTORSIÓN



- Detienen a cinco integrantes de banda que amenazaban a transportistas. PÁG. 7

CON FE, ALIANZA

- Íntimos reciben a Gremio desde las 7:30 p.m. por la Copa Sudamericana. PÁG. 10

CAE BANDA QUE EXTORSIONABA A EMPRESAS DE TRANSPORTE EN SJL



LÍDER DE LA BANDA CRIMINAL TIENE ANTECEDENTES POR TRÁFICO ILÍCITO DE DROGAS.

Eran el terror de transportistas

✚ Se les encontró explosivos, drogas y panfletos con mensajes extorsivos.
✚ Organización estaría detrás de ataques a empresas Santa Catalina y Etusa.

Ivett Meza

A través de un operativo realizado por la Policía en San Juan de Lurigancho, se logró la captura de cinco sujetos, presuntos integrantes de una organización dedicada a la extorsión contra empresas de transporte público.

De acuerdo con la información brindada por el general Marcial Flores, jefe de la División Policial Este Uno, entre los detenidos figura Piero Machuca Solís (30), señalado como el presunto cabecilla de la banda, quien ya cuenta con antecedentes por presunto delito de tráfico ilícito de drogas.

Según indicó el general Flores, la organización estaría implicada en constantes ataques extorsivos contra conductores de las empresas de transportes público Etusa y Santa Catalina, cuyas unidades operan en el distrito.



Durante la captura, se les incautó varios dispositivos móviles, explosivos, droga y panfletos con mensajes amenazantes.

BAJO AMENAZAS

En las últimas semanas, los conductores de las empresas de transporte público Santa Catalina y Etusa viven bajo amenaza constante en San Juan de Lurigancho. El pasado 8 de julio, un chofer de Santa Catalina fue encañonado cuando intentaba sacar su vehículo de madrugada. Días antes, una dinamita fue hallada en una de sus unidades, junto con una carta escrita a mano en la que los extorsionadores advertían que, si no se "alineaban", "volarían un carro" o "dejarían un muerto".

La violencia tampoco se detuvo con Etusa. El 30 de mayo, sicarios asesinaron a Fredy Flores Palian, conductor de la línea 52 de esa empresa, disparándole varias veces en plena ruta. Intentó escapar, pero terminó estrellando su unidad contra un taxi y murió en el acto.

HOMBRE EN EL CALLAO

Muere en incendio



SINIESTRO HABRÍA SIDO POR DEFLAGRACIÓN DE GAS.

Un voraz incendio en una vivienda en el jirón 27 de Julio en Carmen de la Legua Reynoso, en la provincia constitucional del Callao, dejó una persona fallecida.

La víctima fue identificada como Iván Acuña Álvarez. Las autoridades presumen que el incendio se originó por una posible deflagración de gas de origen doméstico, lo que habría ocasionado la muerte del ciudadano.

El occiso, de 48 años, fue encontrado en la cocina de la vivienda en posición de cúbito lateral derecho y presentaba quemaduras de tercer grado en casi el 80% de su cuerpo. Hasta el momento, no se determinaron las causas exactas del incidente, por lo que la Policía iniciará las investigaciones al respecto. (Camila Salinas)

CAMIÓN SIN CONDUCTOR CAUSÓ ACCIDENTE

Múltiple choque en VES



CINCO VEHÍCULOS FUERON IMPACTADOS.

En Villa El Salvador, un camión sin conductor ocasionó un choque múltiple que afectó al menos a cinco vehículos, entre autos y mototaxis. Además de ello, el saldo de este accidente de tránsito fue de múltiples heridos, entre los que se encuentran los choferes de un carro y una moto, quienes fueron afectados por el choque. Igualmente, es necesario precisar que no se registraron muertes. El chofer del camión declaró a la Policía que olvidó colocar el freno de mano antes de bajarse del vehículo. (Sheram Barzola)

el Popular | Miércoles 16 de julio del 2025 | Año 40 | Nº 14.964 | Director (i): Carlos Salinas Guerrero | Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A. | Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

SUJETO PEDÍA CUPO A DUEÑO DE ESTABLECIMIENTO COMERCIAL

Ex trabajador prende fuego a carwash por extorsión

✚ Policía capturó a delincuente junto con su cómplice.

Carlos Lara Porras

Un sujeto prendió fuego a un carwash en la av. Los Ángeles en Comas.

Según las cámaras de videovigilancia, se observa al individuo durante varios días exigiendo dinero bajo amenazas al propietario del establecimiento comercial.

Después de unos días volvió a aparecer el criminal, quien roció combustible a la oficina del local y prendió fuego para luego darse a la fuga. Afortunadamente el incendio fue apagado rápidamente por un trabajador del carwash.

Tras la denuncia, la Policía inició las investigaciones y la Dirección de Inteligencia (DIRIN) junto al Grupo GRECCO capturaron al ex trabajador junto con su cómplice, ambos de nacionalidad venezolana. Los sujetos fueron identificados como alias 'Perrón' y alias 'Chamo'.

Al momento de la intervención se les encontró cartuchos de dinamita, un arma de fuego y un mensaje extorsivo. "Plata o plomo si no te alineas. Quemaremos tu carwash ct***. Por tu seguridad paga, somos Los nuevos injertos del cono norte. Ya sabes Guille, sigue pagando", se lee en la nota extorsiva.

Tras el ataque, el dueño del carwash decidió tomarse un descanso debido a que teme posibles represalias.



SUJETO EXTORSIONABA A DUEÑO DE CARWASH.



Irían a prisión

La Fiscalía evalúa las pruebas presentadas, entre ellas las grabaciones de seguridad, para determinar si se solicita prisión preventiva mientras dure el proceso judicial.

EN MERCADO SARITA COLONIA EN SMP

Bebé es abandonado



MENOR ES DE TRES MESES.

Una mujer abandonó a su bebé de apenas tres meses frente al mercado Sarita Colonia en San Martín de Porres.

Testigos dijeron que la mujer, presuntamente de nacionalidad venezolana, entregó al bebé a un zapatero con el pretexto de ir a los servicios higiénicos. Sin embargo, pasaron los minutos y no volvió.

Al percatarse del estado de abandono del bebé, efectivos de serenazgo lo trasladaron a la comisaría Sol de Oro. De inmediato, el menor fue puesto a disposición de la Unidad de Protección Especial (UPE) del Ministerio de la Mujer (MIMP), a través del Centro de Emergencia Mujer (CEM), para su resguardo y atención. (Valeria Tosso)

EN CORTO



CAEN CUANDO DESMANTELABAN AUTOMÓVIL

Agentes del serenazgo de Surco capturaron a dos sujetos cuando intentaban desmantelar un automóvil cerca al cruce de los jirones Solimana y San Juan. Gracias a las cámaras de seguridad del distrito se logró la intervención de los delincuentes, quienes fueron trasladados a la comisaría del sector, a donde llegó también el dueño del auto.



LOS MULTAN POR INVADIR VÍA DEL METROPOLITANO

En un operativo realizado por la Autoridad de Transporte Urbano (ATU) y la Policía, se multó a decenas de conductores que invadieron la vía exclusiva del Metropolitano en San Martín de Porres. El operativo fue en la Estación Honorio Delgado, donde se intervino a más de 20 conductores de automóviles, camionetas y motocicletas.



LUCHA CONTRA LA DELINCUENCIA SUFRE DURO GOLPE.

JUEZ DESESTIMÓ PEDIDO DE PRISIÓN PREVENTIVA

PJ libera a informante y cajera de El Monstruo

Increíble. El Poder Judicial liberó a la cajera e informante de El Monstruo, pese a evidencias de vouchers de pago.

Evelyn Vanessa Acosta Neciosup e Hilda Norma Ayala Trujillo fueron puestas en libertad por Roberth Rimachi, juez de Ventanilla, quien determinó infundado el pedido de prisión preventiva solicitado por la Fiscalía contra ambas mujeres implicadas en la banda criminal extorsiva de Erick Moreno Hernández.

Vanessa Acosta habría operado como informante de datos clave para extorsionar a una sucursal de colchones. En consecuencia, la organización criminal de Erick Moreno le exigió 500 mil soles.



A Hilda Ayala se le atribuye el papel de receptora de los pagos extorsivos obtenidos mediante amenazas a empresas de transporte. (Greys Lizarme)

CAMIONETA TRAS CHOCAR CON COMBI

Se empotra en minimarket

Una camioneta particular chocó con una combi de transporte público y terminó empotrada en la fachada de un minimarket en Lince.

La combi fue impactada por la camioneta que iba en sentido contrario cuando redujo la velocidad para dar paso a una ambulancia. Debido al choque, el chofer de la camioneta perdió el control y se desvió hacia la acera, golpeando parte del establecimiento comercial.

El conductor resultó ileso gracias a la activación de la bolsa de aire. La única persona herida fue el cobrador de la combi, quien recibió atención médica en el lugar.



CHOFER DE COMBI QUEDÓ HERIDO.

POBLADORES PROTESTARON Y SE ENFRENTARON CON LA POLICÍA, EL SALDO FUE 16 HERIDOS

Boluarte repudiada en Iquitos

✚ Malestar de ciudadanos con presidenta es por su aumento de sueldo, minería ilegal, inseguridad y otros temas.

Josué Chávez / Pamela Arroyo



PRESENCIA DE DINA BOLUARTE EN IQUITOS GENERÓ MALESTAR E INDIGNACIÓN EN POBLADORES.

IQUITOS. Nadie la quiere. La presencia de la presidenta Dina Boluarte en Iquitos, a donde llegó para la clausura del octavo Consejo Regional de Estado, generó protestas de los pobladores, quienes se enfrentaron con agentes de la Policía.

Según informó La República, la PNP reprimió el avance de las manifestaciones con gases lacrimógenos a dos cuadras de la villa de la Fuerza Aérea en dicha región.

En consecuencia, se reportaron 16 personas heridas, dos de ellos por balas de perdigones disparadas por miembros de la PNP, según cifras de la Defensoría del Pueblo. Mientras que dos efectivos policiales también resultaron heridos.

REPUDIADA

Las protestas de los ciudadanos contra la mandataria es debido a su aumento de sueldo y otros temas relacionados con la seguridad, minería ilegal y las necesidad de las personas.

Los vecinos de los alrededores de las avenidas Mariscal Cáceres con Atlántida, calle Soledad y Alzamora se vieron afectados por los gases lacrimógenos que lanzaron los efectivos policiales en su intento de controlar el plantón contra la jefa de Estado.

Según información local, se habrían juntado miembros de la CGTP, construcción civil y otros gremios en la plaza 28 de Julio de Loreto para llegar hasta la puerta de la Fuerza Aérea.





Sin embargo, la Unidad de Servicios Especiales (USE) impidió la progresión de las manifestaciones, que llevó a los ciudadanos a lanzar objetos contra los agentes como cascajos (restos de cemento de las veredas) y, en consecuencia, la respuesta de las fuerzas del orden con el uso de armas no letales.

MINIMIZA PROTESTAS

Dina Boluarte cuestionó nuevamente la legitimidad de las protestas de mineros informales en el país. Durante una reunión con más de 20 gobernadores regionales y miembros de su gabinete, la mandataria afirmó que las recientes manifestaciones, motivadas por la exclusión de más de 50 mil trabajadores del Registro Integral de Formalización Minera (Reinfo) y los cambios en la Ley Mape, estarían siendo impulsadas por intereses políticos y no por causas sociales.

"No vamos a poder atender aquella agenda política donde utilizan a nuestras hermanas y hermanos para bloquear carreteras o poder incendiar la pradera con sus voces en las calles", expresó la mandataria durante su discurso en la clausura del VIII Consejo de Estado Regional, celebrado en Iquitos.

"No se dejen utilizar, hermanas y hermanos. La agenda social, bienvenida, la conversamos y la solucionamos. Y la solucionamos también en la medida de nuestras posibilidades", puntualizó.

Tensión

Debido a la tensión que se vivió en Iquitos y por un tema de seguridad, se suspendieron las clases en las instituciones educativas ubicadas en la av. Mariscal Cáceres.



TRANSPORTISTAS SE PONEN FUERTES.

MEDIDA ES POR ASESINATOS Y EXTORSIONES

Transportistas paran el 24 y 25 de julio

La Asociación Nacional de Conductores de Perú convocó a un nuevo paro de transportistas para este 24 y 25 de julio.

Miguel Palomino, presidente de la Asociación Nacional de Conductores del Perú, informó que la decisión se tomó después del asesinato de dos trabajadores de la empresa Emptonsa.

Estamos evaluando realizar un mitin masivo a las 4:00 p.m. y después nos trasladaremos al Ministerio Público. Los choferes vamos a paralizar el 24 y 25 de julio", acotó.

De otro lado, Julio Campos, vicepresidente de la Alianza Nacional de Transportistas, convocó a un paro nacional para el 27 y 28 de julio "en defensa de la vida". (Camila Salinas)

PJ RECHAZÓ PEDIDO DE VIZCARRA

No le dieron el gusto

FOTO: MARCO COTRINA



EX PRESIDENTE SEGUIRÁ SIENDO INVESTIGADO.

El Poder Judicial rechazó el pedido del ex presidente Martín Vizcarra para que se declare prescrita la acusación fiscal en su contra, relacionada con la presunta recepción de sobornos durante su mandato como gobernador regional de Moquegua.

La defensa legal del ex mandatario alegaba que tomando en cuenta que los hechos atribuidos por la Fiscalía a su patrocinado ocurrieron en noviembre del 2013 ya vencieron los plazos ordinario y extraordinario para que siga siendo procesado por el presunto delito de colusión simple respecto a estos hechos.

Vizcarra es señalado por presuntamente haber recibido pagos ilícitos durante la ejecución de obras públicas en su gestión regional, lo que motivó la apertura del proceso fiscal que ahora enfrenta.

UNO DE LOS VAGONES SE SALIÓ DE LOS RIELES EN RECORRIDO DE PRUEBA

Vagón del tren Lima-Chosica se descarriló en presentación

✚ Se cuestiona la eficiencia de las vías para soportar un tren de esa magnitud.

Cuando el alcalde López Aliaga se alistaba a celebrar la presentación del tren Lima-Chosica, acabó en momentos tensos. Ocurrió en plena presentación de los nuevos trenes que unirán Lima Metropolitana con Chosica, cuando uno de los vagones del convoy se descarriló de los rieles a la altura del Parque de la Muralla, donde el burgomaestre presentó la donación de la empresa Caltrain en sociedad.



SE DEBE REVISAR LA INFRAESTRUCTURA.

Las causas del accidente se encuentra en investigación. El vagón fue encarrilado casi tres horas después el lunes en la tarde.

El incidente pone en tela de juicio la eficacia de los rieles para soportar un tren de tal magnitud. El concesionario manifestó que es necesario suspender las pruebas programadas para una revisión exhaustiva de la infraestructura ferroviaria antes de otras futuras exhibiciones o pruebas.

EL PAPA LEÓN XIV SE EMOCIONA Y VUELVE A MENCIONAR AL PERÚ

“Saludo a la comunidad agustina de Chiclayo”

✚ Reafirmó su cercanía con la diócesis peruana que tuvo a su cargo antes de ser elegido.

ROMA. El papa León XIV envió un saludo especial a la comunidad agustina del Colegio San Agustín de Chiclayo, presente en Roma con motivo del Año Santo. Esto ocurrió luego del rezo del Ángelus, desde las puertas del palacio apostólico de Castel Gandolfo, donde el pontífice se encuentra en su periodo de descanso veraniego.

“Saludo a la comunidad pastoral ‘Beato Agustín del Taramo’ del Colegio de San Agustín de Chiclayo, Perú, que también está en Roma para celebrar el Jubileo”, expresó al finalizar la oración, en medio de los saludos a los fieles reunidos en el histórico recinto.


FOTO: AFP

VOLVIÓ A ENVIAR UN SALUDO A SU QUERIDO CHICLAYO.

A su lado estuvo su secretario personal, el sacerdote peruano Edgar Iván Rimaycuna, quien sonrió al escuchar la mención del papa a su antigua diócesis.

EN CORTO

ASESINÓ A SU PAPÁ PORQUE LO ECHÓ DE SU CASA

WISCONSIN. Un joven de 18 años fue detenido acusado de asesinar a su padre de 47 años en presencia de varios familiares. El crimen ocurrió el 2 de julio en un departamento luego de una violenta discusión. La víctima, Corey Williams, murió en el lugar tras recibir varios disparos. Se supo que el joven mató a su progenitor en venganza, pues hace dos semanas fue echado de la casa, al parecer por su mal comportamiento. Ahora estaba viviendo junto con su hermana mayor.

AMBOS REPRESENTAN EL 20% DEL MERCADO

La guerra del streaming es entre YouTube vs. Netflix



EN BATALLA POR EL CONTROL DEL TELEVISOR.

CALIFORNIA. En los últimos años Netflix y YouTube se enfrascaron en una feroz batalla por el control del televisor, rivalidad que ni siquiera los ejecutivos de los primeros pudieron negar.

Durante años, aumentar el número de suscriptores a sus servicios de streaming fue el objetivo final de las empresas de medios. Hoy estas empresas buscan aumentar el tiempo que los espectadores pasan en su servicio. En ese sentido, YouTube y Netflix destacan sobre la competencia.

Ambos representaron el 20% del tiempo total de visualización de televisión en Estados Unidos en mayo: 12,5% para YouTube y 7,5% para Netflix. Más atrás están Disney, Hulu y ESPN.

ROCÍO MIRANDA

"NADIE ESTÁ LIBRE DE LA DELINCUENCIA"

✚ Animadora recordó cuando ladrón le apuntó con arma a ella y su esposo para robarles.

✚ Delincuente desistió de atraco al verla embarazada.

Mario Palacios O.



INSTAGRAM

PASÓ TENSOS MOMENTOS JUNTO CON SU ESPOSO.

Rocío Miranda recordó que vivió momentos de terror junto con su esposo, cuando un delincuente armado los amenazó con una pistola en la cabeza, pero se dio cuenta de que estaba en dulce espera y desistió del robo. Por eso, ahora anda con cuidado cuando va a trabajar.

—En el programa Préndete, además de espectáculos, también comentan de actualidad.

—No podemos ser ajenos a lo que pasamos a diario en el país, ponemos al tanto a las personas y también nuestras experiencias.

—¿Pasaste por algún momento complicado antes?

—Sí, años atrás, cuando estaba embarazada. Estaba yendo con mi esposo en el auto y paramos en un semáforo. De pronto un delincuente lo apunta con un arma por la ventana para robarnos, pensé lo peor. Vio que estaba embarazada de mi primer hijo, se apiadó y se fue.

—Tuviste suerte en esa ocasión.

—Se podría decir que sí, pero ahora los delincuentes no personan niños ni a gestantes. Nadie está libre de la delincuencia.

Cree en la fidelidad

Rocío Miranda tiene más de 15 años con Anthony Pazos, padre de su hijo y su verdadero amor. "Como en toda relación hay altos y bajos. Yo creo en la fidelidad, no perdonaría una traición. Nosotros nos llevamos bien", contó.

—De otro lado, cumpliste un año en Buenos días, Perú.

—Sí, pasa rápido el tiempo, me siento cómoda y agradecida por la oportunidad que me dieron en el noticiero para estar en el bloque de espectáculos.

—Algún famoso se molestó con algún comentario que diste en el programa Préndete.

—Comentamos en buena onda, pero si alguien hace algo malo en la farándula, se critica también. Acá nada es personal.

REBECA ESCRIBENS

LLORÓ AL ENTREVISTAR AL 'SEÑOR BARRIGA'

✚ Conductora se emocionó al conocer al actor.



Emocionada hasta las lágrimas, se mostró Rebeca Escribens al entrevistar a Edgar Vivar, famoso por su personaje del 'Señor Barriga' en el Chavo del ocho. La actriz recordó lo feliz que fue su infancia al verlo en la serie mexicana.

"Gracias por estar acá, es un placer tenerlo. Si lloro es por hacer nuestra niñez tan bonita", comentó la conductora del bloque de espectáculos de América Noticias.

Edgar Vivar, conmovido por el cariño de la animadora, agradeció las muestras de afecto y contó que todo lo que hizo en la serie valió la pena.

"La carga emotiva es evidente, me has conmovido con lo que dices. Bien ha valido la pena todo este trabajo, por llegar a tocar el corazón de alguien", comentó el popular 'Señor Barriga', que actuará en el circo de La chola Chabuca en Plaza Norte y debutará este jueves. (M.P.)

MONDONGUITO

LEVANTÓ CARPA DE CIRCO

✚ Junto al Barney achorado por Fiestas Patrias.

Lorenzo Zubiate, más conocido como el cómico Mondonguito, asegura estar más vigente que nunca, por eso levantó su carpa de circo junto al Barney achorado, para seguir llevando alegría a sus seguidores.

"Hace poco cumplí 70 años, pero sigo para adelante. Me he dado cuenta que los niños me siguen, muchos se quedan parados, no sé si por susto o les agrado (risas)", dijo.



LLEVARÁN ALEGRÍA EN JICAMARCA.

Refirió que su circo, ubicado en Jicamarca, tendrá los clásicos payasos y malabaristas. "Quiero seguir llevando alegría al pueblo, debutaremos el 25 de julio", acotó. (M.P.)

ROMINA GACHOY

"ANGIE SIGUE EN LAS MISMAS ANDANZAS"

✚ Uruguaya molesta porque ex modelo envió mensaje aterrador a su hijo mayor. ✚ Dice que recayó y consume estupefacientes, no quiere saber nada de ella.

Cuando se pensaba que Angie Jibaja anunciaba un cambio, un mensaje que envió al mayor de sus hijos, en el que le dice incoherencias, alertó a Romina Gachoy, que hoy no quiere saber nada de ella, pues habría recaído en las drogas.

La uruguaya reveló los detalles del mensaje, que le dejó claro que Angie no ha cambiado, y que su comportamiento sigue afectando la vida de los menores, que Romina y Jean Paul Santa María crían.

En el audio, Jibaja le dice al joven: "Camina bajo las sombras", "cuida a tu hermana" y "no salgas de la cama". Lo cual Romina calificó como absurdos los mensajes de Angie.

"Lo último que hizo fue tener comunicación con nuestro hijo más grande. Le mandó una sarta de disparates que de verdad son irrepetibles, pero te das cuenta de que de verdad no está bien. No le puedes enviar eso a un chico que vive su vida tranquilo", dijo Gachoy preocupada.

ANGIE VOLVIÓ A RECAER

Gachoy no quiere saber nada de la recordada Chica de los tatuajes. Comentó que ella junto con Jean Paul quería llegar a un acuerdo con Angie, para que les dé la tenencia total de sus dos hijos, pero viendo que sigue consumida en el abandono, ahora procederán por lo legal.

"Sigue en las mismas andanzas. Solo la persona que está sumergida en algo de ese estilo puede llegar y pensar en las cosas disparatadas que dijo. Eso se llama paranoia y eso pasa en personas que consumen estupefacientes. Un día quiere hablar, otro día la guerra total. Queríamos conciliar. Sus hijos no quieren saber nada de ella, se han asustado", acotó.

"Mis hij... necesitan ... no pued... verla. Ella se ha cura..." Romina Gachoy

Mamá preocupada

Maggie Liza, mamá de Angie Jibaja, le confesó a Romina Gachoy estar preocupada por la salud mental de su hija. Pero lo más preocupante es que la ex modelo, que ahora vive en Chile, compró boleto para venir a Perú e iría a ver a sus hijos.

JHAZMIN GUTARRA

NO VA MÁS CON DILBERT AGUILAR

✚ Pareja no superó infidelidad y ella anunció separación en redes sociales.

Jhazmin Gutarra confirmó el fin de su relación con el cantante Dilbert Aguilar, después del escándalo en el que fue acusada de haberle sido infiel al pequeño gigante de la cumbia. Ello, pese a que el cumbiambero dijo que todo estaba bien entre ellos, pero la realidad era otra.

La joven así lo dio a conocer en un live que hizo en sus redes sociales, donde sus seguidores le preguntaban si continuaba con el intérprete de *Vuela palomita* y ella confirmó que no son más pareja.

"¿Te separaste?", es lo que le preguntaron a Jhazmin, a lo que ella responde con un contundente sí.

"Les digo algo, solo Dios sabe todo este tiempo lo que me está pasando. Solo él sabe lo que hay en mi corazón. Tú que andas escribiendo mal y escribiendo horrible, no sabes lo que es la fuerza y la fe de Dios", respondió la también cantante, que fue cruelmente criticada por traicionar al cantante.

La semana pasada Dilbert contó que no tocaría más el tema personal y por el momento Jhazmin no cantará en su orquesta. "No hablaré más sobre ese tema, nunca hice mi carrera en base a escándalos, lo mío es la música", remarcó. (M.P.)



GUTARRA CONFIRMÓ LO QUE ERA UN SECRETO A VOCES, YA NO SIGUE CON AGUILAR.

DOLORES DELIRIO

ALISTAN GIRA NACIONAL

Después de más de dos años de silencio, la banda nacional Dolores Delirio anuncia su regreso a los escenarios con una doble noticia que emociona a su legión de seguidores: gira nacional por el Perú y una gira internacional por España con el tour Promesa.

Con más de tres décadas de trayectoria, una propuesta sonora inconfundible y un público fiel que nunca dejó de creer. "Estamos agradecidos por el cariño del público, nos escriben en las redes y nosotros estamos contentos de volver a los escenarios y cantar nuestros éxitos a nuestros seguidores", expresó Ricardo Brenneisen, vocalista de la banda.

De esta manera, Dolores Delirio se reencontrará con su público el próximo 8 de agosto en Centro de Convenciones Bianca, el 9 estarán en Arequipa, luego en Huancayo. (M.P.)



BANDA REGRESA A LOS ESCENARIOS.

ALIANZA LIMA VA POR EL TRIUNFO ANTE GREMIO

Victorianos esperan dar un gran paso para avanzar a octavos de final de la Copa Sudamericana.

Carlos Lara Porras

Con la mente en lograr los tres puntos, Alianza Lima espera hacer respetar su localía en Matute e imponer condiciones hoy (7:30 p.m.) ante el Gremio de Porto Alegre, por el partido de ida del play-off de la Copa Sudamericana.

El cuadro blanquiazul llega a esta instancia, tras quedar tercero en el grupo D de la Copa Libertadores. En tanto, el equipo brasileño quedó segundo en el grupo D de la Sudamericana. El ganador de esta serie clasificará a los octavos de final de la Sudamericana y rivalizará ante la Universidad Católica de Ecuador.

Néstor Gorosito, entrenador del conjunto blanquiazul, convocó para este encuentro a sus flamantes contrataciones como Gaspar Gentile y Sergio Peña.

Y en cuanto a la alineación del cuadro blanquiazul, las novedades serán los retornos de Carlos Zambrano y Kevin Quevedo, tras superar sus lesiones. Igualmente, Paolo Guerrero irá en el ataque, por lo que Hernán Barcos estará a la expectativa.

En consecuencia, el posible once de Alianza sería con Viscarra; Enrique, Zambrano, Garcés, Trauco; Noriega, Cantero, Gaibor; Quevedo, Castillo y Guerrero.

En cuanto a Gremio, que es dirigido por Mano Menezes, tiene como figura principal y arma de gol a André Henrique. La posible oncena del cuadro brasileño sería con Volpi; Martins, Wagner, Kannemann, Esteves; Villasanti, Cristaldo, Santana; Alyson, André Henrique y Amazu.

Corazón para ganar

Ureña emigraría a México



Universitario sufriría una gran baja con miras al Torneo Clausura y los octavos de final de la Copa Libertadores. El mediocampista chileno Rodrigo Ureña es pretendido por un club mexicano.

El periodista Gustavo Peralta informó sobre el futuro del volante del cuadro crema. "Hay una propuesta de un club de México, pero todavía no ha sido formalizada a Universitario. Esto no quiere decir, que le hayan enviado el documento y diciendo que quieren aplicar la cláusula y saber el proceso para aplicarla", refirió.

"La propuesta está, existe por Ureña, pero todavía no es formalizada. En la 'U' pregunté si creen que puede materializarse en las próximas horas, y me respondieron que no lo saben, y esperan que no para sus intereses. Pero están expuestos a que llegue en cualquier momento", acotó.

Hernández cerca de Cristal

MONTEVIDEO. El delantero uruguayo Abel Hernández está próximo a convertirse en jugador de Sporting Cristal, en reemplazo de Martín Cauteruccio, quien dejó el club al recibir una oferta del Bolívar de Bolivia. El periodista uruguayo Sebastián Giovanelli del programa dio detalles sobre la posible llegada de Hernández al cuadro rimense. "Una oferta del Club Sporting Cristal sacude a Abel Hernández. El delantero se reúne hoy con el presidente de Liverpool, José Luis Palma, y el empresario Óscar Bentancur para analizar su posible salida", refirió.

Hernández (34) juega en Liverpool y anteriormente estuvo en Rosario Central, Peñarol, San Luis (México), Fluminense, Internacional (Brasil), Al-Ahli (Qatar), CSKA de Moscú (Rusia), Hull City (Inglaterra), Palermo (Italia), entre otros equipos.



POR POLÉMICA FIESTA EN SU CUMPLEAÑOS

Denuncian a Yamal

Gobierno de España pide investigar si se vulneró la ley de discapacidad.


FUTBOLISTA EN EL OJO DE LA TORMENTA.

MADRID. La Asociación de Personas con Acondroplasia y otras Displasias Esqueléticas con Enanismo (ADEE), entidad que pertenece a la Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica (COCEMFE), anunció medidas legales contra el futbolista del FC Barcelona Lamine Yamal por contratar, según su denuncia, a personas con esta discapacidad para animar la fiesta de su 18 cumpleaños.

La entidad condenó los hechos en un comunicado en el que anuncia "acciones legales y sociales" para "salvaguardar la dignidad de las personas con discapacidad".

A raíz de la denuncia de la ADEE, el Ministerio de Derechos Sociales de España pidió este mismo lunes a la Fiscalía, al Defensor del Pueblo y a la Oficina de Lucha contra los Delitos de Odio, investigar si en este evento se vulneró la ley de discapacidad, que prohíbe espectáculos de burla o que denigren a las personas con discapacidad.

El director general de Discapacidad, Jesús Martín, pide aclarar si en la fiesta del 18 cumpleaños del deportista se denigró a personas con enanismo, incumpliendo la ley, que no establece sanciones, pero sí prohíbe desde hace casi tres años esas actividades.

"Nos preocupa que personas con dinero, personas con poder, se crean impunes", expresó Jesús Martín.



Olimpia cesó a Bustos

ASUNCIÓN. Debido a los malos resultados Fabián Bustos, ex DT de Universitario, fue despedido del Olimpia de Paraguay. La eliminación de la fase de grupos de la Copa Libertadores y la mala campaña en el torneo local motivaron que Olimpia cese a Bustos. Su reemplazante será Ramón Díaz.




Solís llega al Boys

El mediocampista nacional Leonel Solís fue anunciado como flamante contratación de Sport Boys. El volante de 26 años llega a la Misilera procedente del Atlético Grau. "Leonel Solís reforzará el mediocampo rosado en el Clausura 2025", informó el cuadro rosado.



JUGARÁ EN VANCOUVER WHITECAPS

Cabrera se va a la MLS

Kenji Cabrera jugará en el Vancouver Whitecaps, club de la Major League Soccer (MLS), y será su primera experiencia en el extranjero.

Se supo que el equipo norteamericano pagó a Melgar la cláusula de salida por el 80% del pase del delantero peruano de 22 años, mientras que el 20% se queda para el cuadro mistiano ante una futura transferencia.

Además se supo que Cabrera también recibió una propuesta del fútbol ruso, pero no le convenció del todo. En tanto, jugar en la MLS le podría servir como puente para llegar a una liga europea.

Vancouver Whitecaps juega en la Conferencia Oeste de la MLS. En esta temporada, Cabrera jugó 16 partidos y marcó seis goles con Melgar. (C.L.P.)



POR SU NIVEL EN EMELEC

Cueva recibe críticas

GUAYAQUIL. Christian Cueva no se salva de las críticas por el mal momento de Emelec que se ubica en zona de descenso en la liga ecuatoriana.

Máximo Banguera, ex seleccionado ecuatoriano, considera que Cueva aún no ha justificado su contratación. "Dijeron que Cueva era la mejor contratación, pero finalmente no lo ha demostrado todavía", expresó.

Desde la llegada de Cueva a Emelec jugó cinco partidos, marcó un gol y dio una asistencia en 360 minutos.

Emelec jugará el domingo ante Mushuc Runa. (C.L.P.)





JUGARÍA EN EL FÚTBOL URUGUAYO.

PULPO DEJARÍA EL ORLANDO CITY

Peñarol está tras Gallese

MONTEVIDEO. El nombre de Pedro Gallese empezó a sonar fuerte en el fútbol uruguayo. El arquero peruano podría llegar al Peñarol.

El medio uruguayo Sport 890, informó que el Pulpo desea dejar Orlando City de la MLS y habría sido ofrecido a Peñarol de Uruguay: "El arquero peruano Pedro Gallese fue ofrecido y gusta en Peñarol. Tiene contrato con el Orlando City, pero quiere abandonar la MLS".

Peñarol se está reforzando para disputar los octavos de final de la Copa Libertadores. Es más, el cuadro uruguayo está cerca de cerrar el fichaje de Matías Arezo. Sumado a ello, la llegada del portero Pedro Gallese sin duda sería un plus extra.

Recordemos que actualmente en Peñarol tapa Martín Campaña, arquero de 36 años que volvió tras estar inactivo ocho meses.

Gallese dejaría el Olando City, tras tapar cinco temporadas en la MLS.

MAÑANA Y TODOS LOS DÍAS LLEGAN A TUS MANOS LAS MEJORES RECETAS CON COCINA CON ARROZ

Reclama la lámina de la receta del arroz tapado con atún

No te pierdas todos los días una receta nueva con el Popular. Ve al quiosco más cercano y pide tu diario favorito.

LO MEJOR PARA TI Y TU FAMILIA SIEMPRE LO ENCUENTRAS EN **EL POPULAR**.

Tu diario favorito **el Popular** siempre piensa en tu economía y en la manera de ayudarte con las tareas del hogar. Por eso, te trae todos los días las láminas con recetas de la gastronomía nacional en sus coleccionables de cocina.

Estas láminas traen el paso a paso de las recetas, así como tips y consejos para que cocines como toda una profesional.

No te pierdas **Cocina con arroz** que llega diariamente. Este coleccionable que tiene como protagonista a este cereal que es infaltable en todas las mesas peruanas.

LAS MÁS VARIADAS RECETAS

El Popular siempre pensando en el gusto de sus lectores no escatimó en hacer una recopilación de las mejores recetas con arroz para traerlas directamente a tus manos y facilitar el menú diario de casa.

Mañana trae la receta de un arroz tapado con atún. Una manera diferente de preparar este tradicional platillo.



En las redes sociales

Búscanos en nuestras redes sociales Facebook, Twitter e Instagram para estar siempre informado con lo último del acontecer nacional e internacional. No te pierdas ninguna noticia de relevancia con elpopular.pe

APRENDIENDO EN CASA

Mujeres de la Independencia

Las heroínas Toledo

Las heroínas Toledo fueron tres mujeres valientes e inteligentes, María Toledo, Higinia Toledo y su madre Cleofé Ramos, que lucharon por la independencia. Ellas vivían en Concepción, cerca de Huancayo. Este pequeño pueblo fue estratégico para la guerra de la Independencia. Su familia tenía una buena situación económica, lo que les permitió cultivar la inteligencia. Divulgaron ideas, objetivos y principios de libertad sobre la causa independentista. Idearon un proyecto para desaparecer al coronel Jerónimo Valdez, jefe realista. Así reunieron, hombres, mujeres y armas para levantarse contra los soldados.

También cortaron las amarras del "Puente Balsas", ubicado sobre el río Mantaro, para impedir el ingreso de las tropas españolas a Concepción. Esta acción memorable permitió que la población indígena huyera hacia la selva y que las fuerzas patriotas se pusieran a salvo.



Reconocimiento por José de San Martín

Además de su acción heroica y de compartir el sentimiento independentista de la Expedición Libertadora, cubrieron la retirada del militar argentino y general Juan Antonio Álvarez de Arenales hacia la sierra central.

Por todas esas hazañas, el general José de San Martín entregó a la matriarca, Cleofé Ramos de Toledo, la Medalla de las Vencedoras.

EL DATO

Las tres heroínas sobrevivieron en pueblos indígenas después del ataque hasta que pudieron regresar a Concepción para que sea reconstruido.







Emprende y crece con el Popular

Cuida tu bolsillo
"Separa parte de tus ingresos para la reinversión o ahorro. Guarda un porcentaje para reinvertir en tus negocios, comprar herramienta, mejorar el local", aconseja Roberto Percca de Mibanco.

ANTES DE ADQUIRIR DEUDAS PIENSA BIEN SI LAS PODRÁS PAGAR

Consejos para evitar deudas en el hogar

✚ Endeudarse sin control trae riesgos que afectarán tu vida y la de tu familia.

Zoraida Peña H.



Llega fin de mes y no sabes qué hacer porque tienes muchas deudas pendientes. Entonces, pagas solo las que puedes, pides un préstamo para pagar las demás y, terminas adquiriendo otra deuda, o no pagas y tu deuda crece más.

Cómo ves, ninguna de estas opciones solucionan el problema. Por ello, te damos algunos consejos para que tengas en cuenta antes de solicitar un préstamo.



NO GENERES DEUDAS QUE NO SABES SI PODRÁS PAGAR, SOLO TERMINARÁS MÁS ENDEUDADO.

TEN EN CUENTA

Para empezar, debes ser consciente que endeudarse no es un tema de percibir poco o mucho ingreso, es un tema de disciplina.

Y, en gran parte de los casos, obedece a una mala planeación y administración de las finanzas personales o familiares.

No uses la tarjeta de crédito de manera indiscriminada, recuerda que cada vez que se usa, no es un dinero con el que se cuenta, sino que se está adquiriendo una deuda.

Ten cuidado con las promociones de 'cuotas sin intereses', porque sin darnos cuenta el saldo puede crecer considerablemente y complicar la situación financiera.

En la medida de lo posible, procura pagar la totalidad de la deuda para evitar financiarla a un precio más caro. Eso sí, nunca recurras a préstamos 'gota a gota'.

Educación financiera

Luis Chávez (*)

SUPLANTACIONES DE CUENTA DE WHATSAPP

Los ciberdelincuentes toman el control de una cuenta ajena e intentan estafar a sus contactos haciéndose pasar por el dueño. Evita caer en estafas:

- Desconfía de mensajes que piden con urgencia dinero o información personal.
- Ante pedidos así, verifica por otros medios que la persona que te lo está enviando sea quien dice ser. Llámala o hazle una videollamada.
- Ten una 'palabra clave' con familiares que solo ustedes conozcan y usen para pedidos urgentes.
- No compartas información sensible por chat como contraseñas, documentos importantes y números o fotos de tarjetas, pues si alguna de las cuentas es suplantada, podrán acceder a todo ello.

* Especialista en educación en ciberseguridad

COLECCIÓN: 2 Familia bien alimentada



Arroz chaufa sorpresa

INGREDIENTES

- 1/2 kg. de sangrecita.
- 1 3/4 de tzs. de arroz cocido.
- 3 huevos.
- 4 cabezas de cebolla china.
- 6 rabanitos.
- Una cda. de kion rallado.
- 2 cdas. de sillao.
- Sal y pimienta al gusto.
- Aceite vegetal.

PREPARACIÓN

Sancochar la sangrecita en agua con sal, luego escurrir y picar en cuadritos. Hacer una tortilla de huevos y picar en cuadritos.
En una sartén freí la sangrecita con cebollita china picada finamente, sazonar con un poquito de sal, agregar sillao, kion picado en chiquito y la tortilla picada. Revolver y saltear bien. Quitar del fuego y servir acompñado de una ensalada de rabanitos.

Secreto del chef
Si no te gusta encontrar trocitos de kion en la comida puedes rallarlo.

TIPS

1 RESERVA SIEMPRE UN PORCENTAJE



Si recibes la gratificación se recomienda separar entre un 10% y un 50% de tu gratificación para emergencias y así evitar gastos innecesarios. Si ya tienes un monto que no planeas usar pronto, considera opciones como el depósito a plazo fijo, para crear un fondo.

2 DEBES INVERTIR EN EL BIENESTAR PERSONAL



Invertir en salud física y mental también es una manera inteligente de usar la gratificación. Ya sea en un chequeo médico preventivo, membresías deportivas, terapias o actividades recreativas. El bienestar integral contribuye a una mejor calidad de vida y productividad a largo plazo.

3 NO COMETAS ERRORES CON TU GRATIFICACIÓN



Durante la temporada de gratificaciones, abundan las promociones, ofertas y mensajes de consumo que pueden llevarte a gastar más de lo necesario. Antes de comprar, aplica la 'regla de las 48 horas': si después de dos días aún consideras que realmente lo necesitas y se ajusta a tu presupuesto, adelante.

Gaturro



Sudoku

1	8	6						2
2			8	3		5		6
			1		2		9	
7		1	6				2	4
4			7		3	9	5	
5					8			
		4			7	3		
		7			1		4	9
9		3	5		6		8	

¿Quién lo dijo?

"Los bosques preceden a las civilizaciones, los desiertos las siguen."


a) René de Chateaubriand


b) Ernest Renan


c) Hippolyte Taine

Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

chiste

—¿Qué le dice un gusano a otro gusano?

—Voy a dar una vuelta a la manzana.

acertijo

Tienes 12 monedas. Una es falsa y pesa diferente (no sabes si más o menos). Con una balanza de platillos, ¿cómo identificarla en 3 pesadas?

Soluciones de ayer

BECKINS
ER ALDEA
L VIL TL
TENOR E
SYL RAD
GO OLOHC ETAK
NOSALE LAS
ALLNOR ARTE
Y IDA ENEAS
RINRST LI ET
OGE OIRF MA R
AI CACA SALLE
BOCELLI
VIL RAE
ACERO IR
E PALME

J C M S H S A D A C I L E D V A F L B U P S C W
S A T N A L P O R C I M Y O J N A D T P O S O F
V S O T S A P O R C I M B F O S P E N D L H M C
O I V G K R S E L B W N F I S D X H A S M Y P R
Q K S X U A F C F D O J C A O T P H Q T X V R M
G S K U N R E Z C D Z I R S U Q C D P R J S A G
F U M C A H H V E N R U A R S E O W C L V B D A
H K A R G L C L F T O D A X S T W Z B D V K A A
X S U I N L I Q U R A S J O F E H L C A W O S S
A R Z U C T F N E R S Y C B V M T I U M B T F A
Z E D K O L O V T C S W E I P G U Q I J D M B J
J S W C R E O N A N F L Q P I U Y G D X S O R O
M T W C J R E Y C U L T I V A D A S A D E B U H
I A P S C C V H Y J T C Z G D A W X R F M U E I
C U N I C O S C R D M X I E U Y Z S F P S V J H
R R M W D W S K O O Y V C O M P O N E N T E I Q
O A U M T P S R P V W A Q X H N D S C R G I O M
V N V E B T F A S D I N T Y M V J W K H O F O Q
E T I J L B Z R B X E T U M L B F A I K H L Q P
R E W O D J G V S O X Y C Z B J O A E M G F O K
D S X R R I C N P T R Q S A N O S R E P I V F C
E D N A H E O Q U R S W X A R J T G V Y K X B W
S N Q R M I C R O H O J A D O T S F H V N Z O E
Y S E L A T E G E V V E R D E S A G I M T Z V P



9	8	3	6	2	7	4	5	1
1	5	7	8	4	9	2	3	6
6	2	4	5	1	3	9	7	8
8	4	9	7	5	2	1	6	3
3	7	2	4	6	1	5	8	9
5	6	1	3	9	8	7	4	2
2	3	6	9	7	4	8	1	5
4	1	5	2	8	6	3	9	7
7	9	8	1	3	5	6	2	4

El acertijo: Respuesta: 200 veces.
Explicación: en números del 1 al 500, cada dígito del 0 al 9 aparece igualmente (200 veces cada uno en las centenas, decenas y unidades).

¿Quién lo dijo?:
Winston Churchill.

Sopa de letras

T	E	A	I	F	O	R	T	R	E	P	I	H	X	S	R	K	N	S	A	W	Z	U	L
Q	H	Z	B	A	D	V	R	S	T	I	F	H	A	R	O	E	L	I	T	E	X	M	Q
V	J	P	Y	S	K	B	Z	G	D	J	M	T	E	R	S	W	F	U	E	N	R	C	V
Q	I	Y	A	A	T	A	H	K	W	M	E	C	E	N	E	R	G	I	A	T	A	G	U
F	J	T	V	D	G	S	Q	L	J	L	U	M	O	S	N	A	C	S	E	D	M	R	W
A	Z	F	A	A	V	K	I	T	T	P	Q	I	S	A	S	E	P	V	F	W	E	A	P
A	O	B	Y	M	R	X	U	A	E	K	N	T	U	N	I	Y	X	W	L	D	U	S	F
P	K	G	C	O	I	E	J	R	Z	C	S	O	I	C	I	C	R	E	J	E	Q	A	N
T	D	O	R	T	G	N	A	D	R	H	I	P	E	R	P	L	A	S	I	A	F	U	X
K	E	M	S	Q	P	C	A	E	D	O	T	N	E	I	M	I	R	E	U	Q	E	R	Q
U	P	C	F	O	I	P	M	W	H	A	V	S	M	E	S	R	E	L	I	P	Z	J	V
S	O	E	R	O	F	E	O	K	B	W	L	S	U	X	N	N	Q	D	H	C	R	M	P
A	R	S	N	E	N	V	G	U	O	S	I	I	J	S	T	F	W	S	A	Q	R	T	D
T	T	U	E	T	C	Y	Q	C	M	G	A	U	M	R	T	P	E	R	I	O	D	O	S
S	I	P	O	M	J	I	X	W	A	F	L	D	E	E	H	A	N	Q	I	E	C	K	Z
I	S	L	Y	I	X	T	M	Q	W	Z	B	N	I	M	N	S	N	U	F	L	J	N	I
R	T	E	D	N	R	N	T	I	Y	B	A	J	H	R	C	T	Q	C	V	L	E	R	K
U	A	M	G	E	I	X	O	B	E	M	P	C	M	I	E	J	I	E	I	H	A	V	L
T	S	E	R	R	O	T	D	Q	I	N	C	B	N	Z	V	G	I	C	M	A	G	W	O
L	D	N	F	A	A	K	A	E	Q	J	T	T	H	M	W	E	N	R	I	V	S	I	N
U	Z	T	C	L	L	S	N	S	K	B	O	O	Y	S	O	D	Y	I	Z	O	C	G	Q
C	F	O	M	P	L	T	A	X	A	W	K	J	R	U	T	I	P	N	D	Z	L	T	U
X	R	S	J	A	O	F	K	W	V	M	N	O	I	C	U	N	I	M	S	I	D	A	Y
K	M	U	S	C	U	L	A	R	C	S	T	M	B	Q	P	U	F	L	H	E	A	H	Z

PECADO

- ☐ ALIMENTICIO
- ☐ ATLETAS
- ☐ CRECIMIENTO
- ☐ CULTURISTAS
- ☐ DEPORTISTAS
- ☐ DESCANSO
- ☐ DISMINUCIÓN
- ☐ EJERCICIO
- ☐ ÉLITE
- ☐ ENERGÍA
- ☐ ENTRENAMIENTO
- ☐ GRASA
- ☐ HIPERPLASIA
- ☐ HIPERTROFIA
- ☐ INCREMENTO
- ☐ INGERIDAS
- ☐ MASA
- ☐ MINERAL
- ☐ MUSCULAR
- ☐ PERÍODOS
- ☐ PESAS
- ☐ QUEMAR
- ☐ RECUPERACIÓN
- ☐ REQUERIMIENTO
- ☐ SUPLEMENTOS
- ☐ SUSTANCIAS
- ☐ TOMADAS
- ☐ VITAMINA

Consultorio sentimental

Estoy casado, pero mi ex me busca

ERICK (40). Doctora Cora, hace un año me casé, llevo una vida plena con mi esposa, pero mi ex pareja perturba mi tranquilidad. Antes de conocer a mi esposa estuve con esta chica, pero terminamos la relación por múltiples razones. Ahora que estoy casado volvió a aparecer en mi vida. Aunque ella sabe que soy feliz, igual me busca, siempre tiene alguna excusa para llamarme y muchas veces me insinuó para salir. Hace unos días estuve tomando con un amigo en común con ella y de pronto se apareció con unas amigas.

La verdad, no sé cómo decirle que es mejor ya no volver a vernos, temo que mi esposa se entere.



RESPUESTA

Querido Erick, al parecer temes ser grosero con esta chica, a la que tampoco quieres dañar. Pero tu matrimonio es mucho más importante que tu ex, así que de la manera más cordial dile que será mejor que ya no se vean porque se puede prestar a malos entendidos y no deseas tener problemas.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 972709222
www.jhansandoval.com



ARIES: 21 mar. 20 abr.
Intentarás pacificar un ambiente de tensión que surgiría a tu alrededor. Para lograrlo no hagas promesas que no puedas cumplir a la brevedad. Sé claro y todo se manejará de la mejor manera.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Estás aferrándote a algo que por más esfuerzo que hayas puesto no ha brindado los resultados que esperabas. Cierra ese ciclo y encamínate a algo diferente. Es el momento de reinventarte.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Un cambio sorpresivo de planes te obligaría a trabajar con un grupo de personas nuevas. No te muestres tan cortante y acepta el apoyo que recibirás. Necesitas integrarte y socializar.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Una amistad que confía en tus talentos te ayudará a salir del estado de tristeza en el que te has sumergido por algunos fracasos que experimentaste. Sus palabras te llenarán de fuerza y positivismo.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Tendrás la oportunidad para conversar con alguien que tiene información sobre ese tema que deseas realizar. No te desanimes por todo aquello que falta conseguir y sigue luchando por tus metas.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
No sigas pensando en aquello que ya no está en tu vida y acepta las nuevas alternativas que están apareciendo. Lo que perdiste ya no tenía sostenimiento, mientras que lo nuevo será prometedor.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Estarías siendo muy negativo al contemplar ese problema que te preocupa. Antes de terminar el día, aparecerá alguien que sabrá orientarte. En poco tiempo todo estará encaminado y resuelto.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Te harán una propuesta que conviene aceptar. Ese nuevo reto que se pondrá al frente te permitirá multiplicar tus ganancias. En el amor, no digas medias verdades, luego podrías complicarte.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Es posible que desees invertir dinero en un proyecto que no conoces del todo. No es el tiempo de arriesgarte. En lo sentimental, tendrás esa persona al frente. Habla con ella y aclara tus dudas.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Tienes en mente las soluciones a ese problema, pero el temor a equivocarte en la ejecución estaría haciendo que todo lo dilates y no resuelvas. Toma una decisión, no conviene esperar.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Acércate a esa persona que sabes tiene las herramientas para ayudarte, su apoyo será inmediato y en poco tiempo alcanzarás tus metas. Estarías próximo a concretar un viaje al extranjero.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Tus ideas son brillantes y despiertan la envidia de alguien que hoy intentará desaprobarte frente a tus superiores. Argumenta cada una de tus decisiones y nadie podrá detenerte, recuérdalo.

7 750893 419641

CARLOS TEVEZ · 12 Y 2 DEL ABECE · ARRULLO · ENROQUE · ENTREGAR · ALTAR · LETRAS SUCESIVAS · LA ULTIMA · TANTALO · INTERJECC. DE ANIMO · FUERA (INGL.) · REY (PORTUGUES) · MIKE TYSON · REGLA (INGL.) · LUIS SUAREZ · MONEDA BULGARA · NICOLAS TAGLIAFICO · VITOR DEPORTIVO · DATIVO Y ACUSATIVO · COBRE · HACIA (INGL.) · LA MUDA · SELECTOR DE RADIO · NEODIMIO · ALFA, OMEGA · CERVEZA INGLESA · CIUDAD DE COLOMBIA · PRIMERAS VOCALES · LUTECIO · ROBERTO PALACIOS · HIJO DE ZEUS · DISTRITO LIMEÑO · NIQUEL · JA, JA, … · CERIO · CIBELES · FALTO DE CONTENIDO · AMNISTIA INTERNAC. · MEZCLAR METALES · SACUDON, REMEZON · PUNTO EN EL FUTBOL · ANGEL … MARIA · APOCOPE DE GRANDE · ARTICULO NEUTRO · SINONIMO: JERGA · ESCUCHAR · OUSMANE DEMBELE · RIZO DEL CABELLO · PERO (ITAL.) · LUIS NANI · PATRIA DE ABRAHAM · PATRONO · HUESO DE LA CADERA · CRISTIANO RONALDO · PROVINCIA CONSTITUCIONAL

LA ÚLTIMA

■ **NAIROBI.** Cada vez más pacientes recurren a la picadura de abejas para aliviar el dolor en Kenia. Están convencidos que las avispas alivian sus malestares y también ciertas enfermedades.



Ballena pasó por el quirófano

■ **CHIGACO.** En un hecho sin precedentes, Kimalu, ballena beluga de 12 años nacida en el Acuario Shedd, en Estados Unidos, pasó por un procedimiento quirúrgico que le salvó la vida y marca un hito en el cuidado de estos mamíferos acuáticos. Kimalu fue sometida a una operación para extirparle una red de quistes que se habían desarrollado cerca de su espiráculo, en su cabeza y cuello. Este procedimiento veterinario es el primero en el mundo en que una ballena beluga logró recuperarse de una anestesia general.

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe ✆ 2818677 ✆ 936098953
@perezalbela

Paso a paso, presencia plena

Existe una manera accesible y transformadora de conectar con el presente mientras avanzamos: la meditación caminando. Esta práctica, profundamente arraigada en tradiciones orientales como el budismo zen, fue adoptada en la actualidad como un recurso eficaz para cultivar atención plena y bienestar, mientras el cuerpo permanece activo y la mente se aquieta.

Caminar con presencia nos permite integrar la serenidad de la meditación a lo cotidiano, en vez de reservarla solo para momentos de quietud. Así, este tipo de meditación actúa como puente entre la calma interior y la vida en movimiento. Caminar, respirar, observar... Tres acciones simples que se entrelazan en una experiencia restauradora.

Meditar mientras caminamos también puede convertirse en un acto de reconexión con el entorno natural. Al traer la atención a cada paso, al contacto de los pies con la tierra, al sonido del viento o al ritmo de la respiración, se despierta una actitud de gratitud por la vida que nos sostiene.

Cómo comenzar a meditar caminando

- Empieza prestando atención a tu respiración natural mientras caminas.
- Observa cómo entra y sale el aire por tus fosas nasales, su temperatura y cómo se mueve tu pecho y tu abdomen.
- Luego dirige tu atención a tus pies, notando el contacto con el suelo, el peso del cuerpo que se distribuye al avanzar.
- Si lo deseas, camina más lento para amplificar la percepción.
- Coordina tus pasos con tu respiración: por ejemplo, inspira durante dos pasos y espira en los siguientes dos.
- Incorpora suavemente el entorno visual: observa árboles, luces, sombras o sonidos con presencia tranquila.
- Continúa así tanto tiempo como lo sientas adecuado. No hay objetivo, solo presencia.

Meditar caminando transforma un paseo común en un ritual de encuentro contigo y con el presente.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 8:30 a.m. por Radio Felicidad
Canal de YouTube: @BiendeSaludTV